

मुद्रक और प्रकाशक  
जीवणजी छायाभाजी देसायी  
नवजीवन मुद्रणालय, अहमदाबाद-१४

हिन्दी आवृत्तिके सर्वाधिकार नवजीवन ट्रस्टके अधीन, १९६०

पहली आवृत्ति ५०००

## लेखकका निवेदन

‘विवेक और साधना’ बड़ा पुस्तक है। इसमें तात्त्विक, धार्मिक, भक्ति तथा योग-भगवन्धी और सामाजिक आदि अनेक गभीर तथा सामान्य लोगोंको समझनेमें कठिन मालूम हो अंगे विषय है। अन्हे समझनेके लिये अन् विषयोंका बहुत पूर्व-अभ्यास आवश्यक है। सबकी अिननी तैयारी नहीं होती। फिर भी जीवनको अुन्नत बनानेवाले सद्-वाचनमें अुन्हें रम होता है। अतः बहुत दिनोंमें मेरी यह अिच्छा थी कि अंगे लोगोंको आसानीमें समझमें आ जाय अंगे मूल पुस्तकके कुछ प्रकरणोंकी छोटी पुस्तिकाओं छापी जाय। कुछ मित्रोंने भी अंगी सूचना की थी। यह बात थी जीवनजीभाओंके सामने रखते ही अुन्होंने अिसे स्वांगार कर लिया और षोढे समयमें ही यह काम पूरा कर दिया। अिसमें मुझे बड़ा आनन्द होता है।

यह पुस्तिका प्रमिद्ध करनेका मेरा मूल अुद्देश्य पूर्ण करना पाठकोंके हायमें है। मेरा विदवास है कि पाठक अिसे पूर्ण करेंगे।

१२-११-’६०

केदारनाथ



## समयका सदुपयोग

भुगतिकी अिच्छा करनेवालेको अपना जराया भी बचन बेकार न जाने देकर भुमका भरमका सदुपयोग करनेके लिये गलत मावधान रहना चाहिये। समय-समयके बारेमें व्यवस्थित और फुरसत दुर्भाग्यका भितव्ययी रहनेवाले बितने ही आदमी समयके बारेमें लक्षण है। लापरवाह पाये जाते हैं। अितना ही नहीं, आध्यात्मिक बल्याणके पीछे लगे हुये मनुष्य भी समयका सदुपयोग करनेके बारेमें जाग्रत और विवेकशील नहीं होते, यह देखकर आश्चर्य होता है। व्यावहारिक मार्ग हो या पारमाधिक, भुममें समय-मावधान विवेक और मावधानीमे न चलनेवालेको अपने दापोके बारे में नतीजे कभी कभी जन्मभर भुगतने पड़ते हैं। समय का सदुपयोग करनेके सदुपयोग बारेमें अेक बहुत ही महत्त्वका वचन है 'अेक सदैवपणाके लक्षण रिवाया जाअू नेदी अेक धण॥' (दागबोध, ११-२-२४)। अेक धण भी बेकार न जाने देनेको, भुगका सदुपयोग करनेको अुन्हाने गोमाव्यय लक्षण कहा है। अित पर विचार करनेसे लगता है कि अिन्हें अपना निर्वाणके लिये कुछ न कुछ काम करना पड़ता है वे धन्य हैं, बाग्य अुन्हें बेकार गवानेके लिये बचन ही आगानीमे नहीं मिलता। अुन भुग या भुबुद्धिके कारण गलत रागने जानेका बोझी डर नहीं होता। अिन्हें अपना गुजारा करनेके लिये मेहनत नहीं करनी पड़ती या भुग लिये भुयोग करनेमें समय नहीं देना पड़ता, अुन्हें अन्य बिगी मन्त्र या मद्विष्ठाकी रबि न हो तो समय बितानेके लिये मनोरजनके अुरा दूढ़ने पड़ते हैं। और अिगीमें भुगगति, भुमिष, बुरी आदतें, व्यय आदिके कारण अुनकी अधोगतिकी गभावना रहती है।

मनुष्यका अित अष्टे-दूरे बिगी न बिगी विषयके बिना समय तक बिलकुल शाती नहीं रह सकता। अुने अन्तः का अद्वय गच्छा या बाल्पनिक, अष्टा या बुरा बोझी न बोझी समयमें ही अभिरुचि विषय लक्षण चाहिये। अुबिध विषय न दिया जा तो वह अनुबिध विषय रहण करना है। अुबिध



कोई अच्छी अभिरुचि न हो, तो ऐसे समय भुगे जो भी विषय मिल जाता है, धुमीकी तरफ भुगका मन सहज ही मुड़ जाता है। ऐसे समय भुगे अकस्म अच्छा विषय नहीं मिलना। मिल भी जाय तो भुसे भुसमें रम नहीं आता। विषयके बिना चित्त रह ही नहीं सकता। भुस समय ज्यादातर 'खादी मन दौतानका घर' वाली स्थितिवा ही भय रहता है। अमलिये भेने समय मनुष्यको गूब सावधान रहना चाहिये।

लगातार भेव ही किम्मेके जीवन-व्यवहारके कारण पैदा होनेवाली अरुचि, भुवनाहट और निरुत्साहको दूर करनेके लिये त्योहार, भुत्मव, व्रत, विवाह या अन्हीके जेने कोटुम्बिक या गामाजिक आनन्दके अवसर, दावते, तीर्थयात्रा, मार्गजनिक सभाओं, जुलूम, रघयात्राओं, बधा-वीर्जन, घर पर मेहमानोंका आना और बिगीके यहा मेहमानी आदि भी गूब अपयोगी होने हैं। आजकल नाटक, गिनेमा, बल्लव, पार्टिया, गाने, बजाने व नाचनेके कार्यक्रम, महाबलेस्वर, मायेगन, सिमला, अटी घोंग म्यानों पर जल-बाधु-गरिवर्तनके लिये जाना अित्यादि अच्छे-बुरे तरीकोसे भुक्ताहटको मिटाकर जीवनमें भुत्साह लानेकी नयी रीतिमा प्रचलित होती जा रही हैं। मार यह है कि ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों, मन, बुद्धि, चित्त वगैराको सदाकी अपेक्षा अधिक तीव्र, भव्य, भुत्कट और आकर्षक विषय या रमानुभव, खासकर सामूहिक रूपमें मिलनेमे जीवनकी भुक्ताहट और निरुत्साह दूर हो जाता है। ऐसे समय अपने जीवन-व्यवहार, आसपासकी परिस्थिति, अपने सस्कारों, स्वभाव, सम्पत्ता, शौक, रुचि, आदतों और ज्ञान-अज्ञान भेव पात्रताके अनुसार हरभेक मनुष्य अपना मार्ग निकालकर जीवनमें फिर भुत्साह लानेकी कोशिश करता है। अपने जीवन-निर्वाहके लिये किये जानेवाले बुद्योगमें ही मनुष्य अपने चित्तको रमा सके, तो प्रायः रोजमरके कामसे भुवनेका अवसर नहीं आयेगा। अितने पर भी जीवन-निर्वाहके लिये किये जानेवाले बुद्योग या धधेके निवा भेक-दो अच्छी विद्याओं या बलाका शौक जीवनकी दृष्टिसे बडा अपयोगी है। जैसी विद्याओं और कलाओंके अलावा भुसे कुछ न कुछ मार्गजनिक काम और यह भी नि.स्वार्थ बुद्धि तथा भुदार मनसे करनेका शौक भी होना चाहिये, यानी भुसमें सेवावृत्ति होनी चाहिये। मनुष्यमें ये बातें हों

तो उसके लिये यह सवाल नहीं खुड़ेगा कि वह अपनी युक्ति निरुत्साह कैसे मिटाये और फुरसतका समय कैसे बिताये।

फुरसत और युक्तताहटके वक्त मनुष्यमें कल्याण और दोनों करनेकी शक्ति होती है। उस समयका मनुष्य जैसे

करेगा वैसा ही फल उसे मिलेगा। उस समय

फुरसतमें पंदा अपने लिये अचित्त कार्य खोज निकाले, होनेवाले दोष विद्याओं और कलाओं प्राप्त कर सके

लिये उपयोगी बनना उसे सूझ सके, तो

दूसरोंका सहज ही कल्याण हो सकता है। ऐसे वक्त वह जो या कला प्राप्त करेगा, जो सत्कर्म आचरणमें लायेगा, उसका

असकी सारी जिन्दगी पर होगा और वह अधिक अदात्त बने। उस समय अगर उसे कोई अचित्त कार्य न सूझे और कुसंग

कारण उसकी वृत्ति किसी व्यसनकी तरफ हो जाय, तो असर उसकी तमाम जिन्दगी पर पड़ेगा और उसकी अधो

अच्छे विचारों और अच्छे सत्कारोंवाले मनुष्य फुरसतका जरूरी बेकार नहीं जाने देते; उसे अपनी पसन्दके सत्कर्ममें लगाते हैं।

अच्छे कभी युक्तताहट अनुभव करनेका प्रसंग ही नहीं आता। मनुष्य ऐसे अवकाशके समय ही ज्यादा बिगाड़ते हैं या अनुर

शुरुआत होती है। अच्छे कामोंकी अभिरुचि बढ़ाती है। अच्छी मनुष्य भी फुरसतका वक्त ताश खेलनेमें व्यर्थ ही

कोई सोते रहते हैं, तो कोई भूख-प्यास न लगी होने खाने-पीनेमें वक्त और रुपया बर्बाद करते हैं। कोई दूसरोंके

फिजूल गपशप लगाने या निन्दा करनेमें अपना और बिगाड़ते हैं। कोई समय नहीं कटता जिसलिये बार-बार

तो कोई पान-तम्बाकू खाने या बीड़ी-सिगरेट पीनेमें व्यसन मनुष्यको समय गुजारनेमें मदद करते हैं, परन्तु वह

व्यसनाधीन ही बनता जाता है। फुरसतके समय ही कुसंग रोंका भय अधिक रहता है। व्यसन ज्यादातर संगतिसे जिसलिये प्रत्येक मनुष्यको जिस तरहकी संगतिसे सावधान

हमारे मित्रको केवल नासका, चापका, होटलमें जानेका या सिनेमाका व्यसन हो, तो भी हमें अंग्रेज मित्रसे सावधान रहना चाहिये। मित्रके अच्छे-बुरे संस्कार मनुष्य पर पड़े बिना नहीं रहते। अंग्रेज अनुभवसे मनुष्यके मित्रों परसे अक्सकी परीक्षा करनेकी प्रथा पड़ी है। किसी तरह मनुष्य अपना फुरसतका समय कैसे बिताता है, जिस परसे भी अक्सकी परीक्षा करनी चाहिये; क्योंकि मनुष्य फुरसतके वक्त ज्यादातर अपनी रुचिके काम ही करता है।

जिस तरह विचार करने पर जान पड़ता है कि बेचैनी, अकता-हट और फुरसत मनुष्यके अहितका ही कारण बनते हैं। परन्तु व्यसनो या खराब आदतोंके मोहके कारण यह बात हमारे ध्यानमें अपने मनुष्यत्वका नहीं आती। अलटे हम जिसे भूषण मानते हैं और जिसे अज्ञान फुरसत नहीं मिलती उसे अभाग्य समझते हैं। शास्त्रोंमें अनेक व्यसनोका अल्लेख है और धनका निषेध भी किया गया है। धनमें मुख्य चार महाव्यसन बताये गये हैं स्त्री, मृगया, दूत और मदपान। आजके समयमें पहलेके कुछ व्यसन पिछड़ गये हैं, तो कुछ नये व्यसनोका आविष्कार भी हो गया है। व्यसन पुराने जमानेके हों या नये जमानेके, हम पर धनका हानिकारक असर जरूर होगा। यह बात अभी तक हमारे गले अतरी हुई नजर नहीं आती। कारण, अभी तक हमने जीवनका सच्चा महत्व नहीं समझा है। हममें विवेक नहीं, सावधानी नहीं, दीर्घदृष्टि नहीं। हमारी हरभेक क्रियाका, सत्कारका क्या अच्छा-बुरा असर हम पर, हमारी सन्तान पर, परिवार पर और सारे समाज पर वर्तमान और भविष्यमें पड़ेगा, जिसका विचार हम नहीं करते। अलटे, हम भ्रांतिसे यह समझते हैं कि अपनेमें अड़ी हुई सात्त्विक वृत्तिका समन करनेसे हम शान्त या सुखी होंगे। विवेक, सावधानी और दीर्घदृष्टि का अभाव, अपने मित्र दूसरेके सुख-दुखों तथा भावनाओंके प्रति लापरवाही, अवकाश, थोड़ी लापरवाही अनुकूलता अपना सत्ता वगैरा बातें किसी न किसी व्यसन या दोषका मूल कारण होती हैं। मनुष्यमें थोड़ीसी मानवता और विवेक जाग्रत हो जाय, तो जिस बारेमें अक्सके मनमें कुछ न कुछ विचार आये बिना नहीं रहेगा कि



तो उसके लिये यह सवाल नहीं उठेगा कि वह अपनी बुकताहट और निरुत्साह कैसे मिटाये और फुरसतका समय कैसे बिताये।

फुरसत और बुकताहटके वक्त मनुष्यमें कल्याण और अकल्याण दोनों करनेकी शक्ति होती है। उस समयका मनुष्य जैसा उपयोग करेगा वैसा ही फल उसे मिलेगा। उस समय यदि मनुष्य फुरसतमें पैदा अपने लिये उचित कार्य खोज निकाले, नयी नयी होनेवाले दोष विद्याओं और कलाओं प्राप्त कर सके और दूसरोंके लिये उपयोगी बनना उसे सूझ सके, तो उसका और दूसरोंका सहज ही कल्याण हो सकता है। ऐसे वक्त वह जो अच्छी विद्या या कला प्राप्त करेगा, जो सत्कर्म आचरणमें लायेगा, उसका सुपरिणाम उसकी सारी जिन्दगी पर होगा और वह अधिक उदात्त बनेगा। लेकिन उस समय अगर उसे कोई उचित कार्य न सूझे और कुसंग या स्वभावके कारण उसकी वृत्ति किसी व्यसनकी तरफ हो जाय, तो उसका बुरा असर उसकी तमाम जिन्दगी पर पड़ेगा और उसकी अधोगति होगी। अच्छे विचारों और अच्छे संस्कारोंवाले मनुष्य फुरसतका जरासा भी वक्त बेकार नहीं जाने देते; उसे अपनी पसन्दके सत्कर्ममें लगाते हैं। जिसलिये उन्हें कभी बुकताहट अनुभव करनेका प्रसंग ही नहीं आता। असस्कारी मनुष्य ऐसे अवकाशके समय ही ज्यादा बिगड़ते हैं या उनके बिगड़नेकी शुरुआत होती है। अच्छे कामोंकी अभिरुचि बढ़ाओ तभी न होनेसे कुछभी मनुष्य भी फुरसतका वक्त ताश खेलनेमें व्यर्थ ही गवाते हैं। कोई सोने रहने है, तो कोई भूख-प्यास न लगी होने पर भी व्यर्थ खाने-पीनेमें वक्त और रुपया बर्बाद करते हैं। कोई दूसरोंके यहाँ जाकर फिजूल गपशप लगाने या निन्दा करनेमें अपना और दूसरोंका वक्त बिगाड़ते हैं। कोई समय नहीं कटता जिसलिये बार-बार चाय पीते हैं, तो कोई पान-तम्बाकू खाने या बीड़ी-सिगरेट पीनेमें वक्त गवाते हैं। व्यसन मनुष्यको समय गुजारनेमें मदद करते हैं, परन्तु वह अधिकाधिक व्यसनाधीन ही बनता जाता है। फुरसतके समय ही कुसंग और कुमस्वारोंका भय अधिक रहता है। व्यसन ज्यादातर संगतिसं ही लगते हैं। जिसलिये प्रत्येक मनुष्यको जिस तरहकी संगतिसे सावधान रहना चाहिये।

हमारे मित्रको बेकाश नागका, चापका, होंटलमें जानेका या सिनेमाका ध्यमन हो, तो भी हमें अंश मित्रसे सावधान रहना चाहिये। मित्रके अच्छे-बुरे सम्बार मनुष्य पर पड़े बिना नहीं रहने। जिमी अनुभवसे मनुष्यके मित्रो परने बुमकी परीक्षा करनेकी प्रथा पड़ी है। अिमी तरह मनुष्य अपना फुरमनका समय कैसे बिताता है, अिम परसे भी बुमकी परीक्षा करनी चाहिये; क्योंकि मनुष्य फुरमतके बरन ज्यादातर अपनी रुचिके नाम ही करता है।

अिम तरह विचार करने पर जान पड़ता है कि बेचैनी, बुकना-हट और फुरमत मनुष्यके अहितका ही कारण बनते हैं। परन्तु ध्यसनों या शराब आदनोंके मोहके कारण यह बात हमारे ध्यानमें अपने मनुष्यत्वका नहीं आती। अुलटे हम अिमे भूषण मानते हैं और जिसे अज्ञान फुरमत नहीं मिलनी अुसे अभागा समझते हैं। शास्त्रोंमें अनेक ध्यमनोंका अुल्लेख है और अुनका निषेध भी किया गया है। अुनमें मुख्य चार महाव्यसन बताये गये हैं स्त्री, मृगया, दूत और मद्यपान। आजके समयमें पहलेके कुछ व्यसन पिछड़ गये हैं, तो कुछ नये ध्यमनोंका आविष्कार भी हो गया है। व्यसन पुराने जमानेके हों या नये जमानेके, हम पर अुनका हानिकारक असर जरूर होगा। यह बात अभी तक हमारे गले अुतरी हुआ नजर नहीं आती। कारण, अभी तक हमने जीवनका सच्चा महत्व नहीं समझा है। हममें विवेक नहीं, सावधानी नहीं, दीर्घदृष्टि नहीं। हमारी हरअेक क्रियाका, सत्कारका क्या अच्छा-बुरा असर हम पर, हमारी सन्तान पर, परिवार पर और सारे समाज पर वर्तमान और भविष्यमें पड़ेगा, अिसका विचार हम नहीं करते। अुलटे, हम अ्नातिसे यह समझते हैं कि अपनेमें अुठी हुआ तात्कालिक वृत्तिका समन करनेसे हम शान्त या सुखी होंगे। विवेक, सावधानी और दीर्घदृष्टिका अभाव, अपने मित्रा दूसरेके सुख-दुःखो तथा भावनाओंके प्रति लापरवाही, अवकाश, थोड़ी सापत्तिक अनुकूलता अथवा सत्ता वगैरा बातें किसी न किसी ध्यसन या दोषका मूल कारण होती हैं। मनुष्यमें थोड़ीसी मानवता और विवेक जाग्रत हो जाय, तो अिस बारेमें अुसके मनमें कुछ न कुछ विचार आये बिना नहीं रहेगा कि

असके व्यसनो, शौकों और मनोरंजनके खातिर कितने निरपराध व्यक्ति-  
योके अचित्त सासारिक सुखोंका, अन्तकी सद्भावनाओंका और अन्तके आयु-  
प्यका नाश होता है; येचारे कितने निरपराध प्राणियोंकी हमारे शौकके  
खातिर सिर्फ अिसलिये जान चली जाती है कि वे दुर्बल हैं। मनुष्य  
अपनी तात्कालिक वृत्तिको महत्त्वपूर्ण समझता है, परन्तु दूसरोंके जीवनकी  
अस कोअी कीमत मालूम नहीं होती। अितने अविवेकका कारण यह है  
कि वह स्वयं मनुष्यके नाते अपनी सच्ची कीमत नहीं जानता।

साधु-सम्प्रदायों तकमें फुरसतके कारण अनर्थ होते रहे हैं और  
अभी तक हो रहे हैं। कर्ममार्ग छोड़ देनेके कारण निवृत्ति-भरायण लोगोंके  
लिअे यह बड़ा सवाल होता है कि समय कैसे बितायें।  
फुरसतके कारण चौबीसों घण्टे औरदरके चिन्तनमें बिताना सम्भव नहीं  
साधु-संप्रदायोंमें होता। नित्यके क्रियाकाण्डमें कुछ समय बीत जानेके  
धुसे ह्रअे बाद बाकी रहे समयका सवाल अन्हें परेशान करता  
होय है। नाम-स्मरण, अन्ही धार्मिक साम्प्रदायिक प्रयोगका  
बार-बार पठन, तीर्यटन, गंगा या नर्मदाकी प्रदक्षिणा,  
भजन, कीर्तन वगैरा करनेके बाद भी वक्त बच ही रहता है। अतः असके  
लिअे अन्होंने भंग, गाजा, सुल्फा, अफीम वगैरा जैसे व्यसनोकी मददसे चित्तके  
लयका और समय गुजारनेका अुपाय ढूँढ निकाला। अिसीलिये अनेक साधु-  
सम्प्रदायोंमें अिन व्यसनोकी अतिशयता दिखाअी देती है। नशीली चीअोंकी  
क्षयत जितनी अिन लोगोमें होती है, अतनी और जितनी समाजमें नहीं  
होती होगी! चित्तका लय करनेके लिअे ये जरूरी साधन हैं, अंती मान्यता  
अिन मार्गमें अिन व्यसनोको मिली हुअी है। चित्तको प्रत्यक्ष या कात्त-  
निक कोअी भी विषय चाहिये। असे कोअी विषय न मिले तो वह मुद-  
त्तिकी ओर शुकता है, अंगा अुपर कहा गया है। कुदरती नींदकी मर्यादा  
होती है। अंती ग्मितिमें फुरसतका बचन बिताना मुश्किल होानेके कारण  
अुन्हे बाहरी अुपायो द्वारा अपने चित्तको बेहोश करना पड़ता है। अिन  
बेहोशीको चित्तकी लयावस्था माना जाता है। हममें यह विद्वान् हो  
है ही कि चित्तके कारण ही आगविउ, बन्धन, कर्म और जन्म-मरण वगैरा  
मनुष्यके साय सने ह्रअे हैं। जितनी भी अुपायो चित्तका लय प्राप्त करने

आध्यात्मिक दृष्टिसे श्रेष्ठ और आवश्यक भूमिका मानी जाती है। अतः जिस भ्रमके कारण बेहोशी सनेवाले व्यसनोंकी परम्परा कुछ साधुओं और वैरागियोंके सम्प्रदायोंमें चली आती है। जिन चीजोंको हम निषिद्ध और त्याज्य मानते हैं, वे ही अन्तर्गत जरूरी और महत्त्वपूर्ण लगती हैं। आरोग्य, ज्ञान, सद्भावना, सद्गुण, सेवा वगैरा अनेक दृष्टियोंसे समाजके लिये उपयोगी होनेकी बात न मूलनेके कारण ये सारे बुरे नतीजे होते रहे हैं। मनुष्य दुनियादारीमें लगा हो या परमार्थमें, ज्यादातर अस्वस्थ जीवनमें फुरसतकी वजहसे ही अस्वस्थ तरीक़ी बुराभिया पाती जाती है। अतिलिये थोड़ासा साधकको धन धाणका दशनापूर्वक सदुपयोग करनेका प्रयत्न करना चाहिये। उसे हमेशा जाग्रत रहकर सद्बिचारी और गुरुमं-परायण रहनेमें ही अपना कल्याण मानना चाहिये।

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। सगतिके बिना वह अकेला नहीं रह सकता। फुरसतके बचन उसे सगतिकी जरूरत ज्यादा महसूस होती है।

जिसे गुरुते ही सलग अच्छा लगता है, वह फुरसतका जीवनमें मंत्रोका समय सत्संगमें बिताता है। हरनेक आदमीको किसी

अपयोग सन्त-सज्जनमें या सदाचारी पुरुषसे सम्बन्ध रचना

चाहिये। जिसके लिये वह गमब न हो, अने किसी

गन्मित्रसे जल्द सम्बन्ध बनाना चाहिये। बुद्धि अयोग्यिकी ओर ले जाता है और सन्मित्र अप्रतिभिकी ओर। सन्मित्रका बहुत बड़ा मूल्य है। सलगके लिये बिगी साधु पुरुषकी ही गतिकी जरूरत नहीं है। जिसकी गतिकमें बुद्धिस्कार नष्ट हो और आचार-विचार गुड रहे, अगली गतिकको हमें सलग ही समझना चाहिये। सन्मित्रके जैसा बल्पागवर्त दुनियामें साधक ही कोभी मिलेगा। अगली गतिकमें जीवन सत्य और अनजाने ही अक्षत होता रहता है। परन्तु यह समझ लेना चाहिये कि सन्मित्र बिने बड़ा आप। जिसकी सगति हमें प्रिय लगे, जिसकी गतिकमें आनन्द आये, अने हम सन्मित्र समझने लगे, तो यह हमारी भूल भी हो सकती है। व्यसनी और दुष्ट मनुष्योंके भी मित्र होते हैं। अगली गतिक अने प्रिय होती है और अन्तमें अने आनन्द भी आता है। अगली अने सन्मित्र मानना ठीक नहीं। अतिलिये देखना चाहिये कि कोभी सगति

बन्ध्यागमन है या नहीं। त्रिने बन्ध्यागमन मार्गकी अभिवृद्धि वेदा करने-  
 माना मित मिल गया, अगले जीवनका कोश भी समय व्यर्थ या अनर्थ-  
 कारी प्रवृत्तियोंमें नहीं जायेगा। श्रममें शक नहीं कि जीवनमें माता-  
 पिता, माश्री-बहन, पत्नी, गुदजन, गन्त-गजजन आदि सबका बहुत बड़ा  
 महत्त्व है। परन्तु जीवनकी विनाशला, अगली तरह तरहकी छोटी-बड़ी  
 प्रवृत्तियाँ, अन्हें करनेके निम्ने विविध प्रकारके आवश्यक गुण और बुद्धि  
 विराम — अत्रि सबका विचार करने हुये सन्मित्र जैसा सहायक  
 जीवनमें और कोश भी नहीं मिल सकता। माता-पिता, माश्री-बहन और गुद-  
 जनमें भी सन्मित्र हमें उपाय करने रूपमें पहचानता है। वह हमारे  
 सामान्य गुण-दोषोंका गान्धी और जाना होता है। वह न हमें औपचारिक  
 मान-प्रतिष्ठा देता है और न हमसे पाहता ही है। वह हमें हर प्रकारके  
 पापोंसे बचानेकी कोशित करता है। हमारे दोषोंको जानते हुये भी वह  
 हमें क्षमा करता है। वह हमसे हमारा भला मोचता है और बुराश्रितोंसे  
 बचाता है। कठिनाश्रितों और दुःखोंमें हमें गम्हालता है। अत्यन्त प्रिय  
 माने जानेवाले व्यक्तिपोंमें भी मनुष्य जिस चीजको छिपाता है, उसे  
 वह सन्मित्रके सामने खुले दिलसे कह सकता है। अन्तर्गत साथ वह बहुत  
 ही खुले दिलसे व्यवहार करता है। वह हमारे प्रेमका भूला होता है।  
 फिर भी कभी हमारी गुनाह नही करता। गूठी तारीफ नही करता।  
 अन्तर्गत हमारे क्रोध या नाताजीकी परवाह न करके वह हमारे दोषोंके बारेमें  
 हमें सावधान करनेके लिये जुलाहता देने और समय पड़ने पर हमारा  
 तिरस्कार करनेसे भी नहीं चूकता। वह कभी हमसे स्वार्थ मायनेकी  
 श्रिच्छा नहीं रखता। हम अन्तर्गत सामने अन्तर्गत बड़ाजी या प्रसांसा कभी  
 नहीं करते और करे भी तो वह अन्तर्गत पसन्द नहीं करता। हृदयकी निक-  
 टता, सरलता और शुद्धता सन्मित्रके बराबर किसी औरके साथ रखी  
 या प्राप्त नहीं की जा सकती। अगर समभाव प्राप्त करना ही जीवनकी  
 सर्वश्रेष्ठ अवस्था हो, तो अन्तर्गत सन्मित्रके साथ जितनी जल्दी हम निद्र  
 कर सकते हैं अन्तर्गत और किसीके साथ नहीं कर सकते। प्रत्येक निकटके  
 प्रियजनके लिये हमारे हृदयमें प्रेम-प्रवाह बहता रहता है, फिर भी अन्तर्गत  
 सबमें सन्मित्रके लिये हमारे हृदयमें बहनेवाले प्रवाहमें जो सरलता,





गये। अगुवा कारण यही है कि रसाज्य विषयका मंङन करनेके निमित्तमे अन्हें ममद-ममय पर अगुवा जो चिन्तन करना पडा, अुसके मंस्कार अुनके चित्त पर अधिकाधिक जमा होने रहे। और अुनकी मति यद्यपि पहले गुड थी, फिर भी अुनकी भूल अिच्छाके विरुद्ध अुन मम्वारोका अनिष्ट परिणाम अुनके जीवन पर हुआ। त्यागके निमित्तमे, निषेधके हेतुमे की गयी निन्दा अंतमें हमारा अवस्थाण ही बनती है। असलिये हमें निन्दासे दूर रहना चाहिये। कितांके भी दुराचरणकी चर्चा या चिन्तनमें न पडनेमें ही हमारी सुरक्षा है।

गमाजमें कोई नैतिक दुर्घटना घटती है, तो धीरे-धीरे अुनकी चर्चा शुरू हो जाती है। लोगोंके लिये वह अेक जिज्ञासाका, चर्चाका और अेक प्रकारमे अपनी नीति-सम्बन्धी निष्ठा और निन्दासे अन्- श्रेष्ठता दिखानेका अप्रत्यक्ष रीतिसे अच्छा मौका बन जानमें प्राप्त जाता है। बार-बार अुसी विषय पर आपसमें चर्चा होती होनेवाला रस है और बादमें अुमसे सबका मनोरजन भी होने लगता है। परनिन्दामें अपनी पवित्रताके आभासका आनन्द होता है और दूसरेके प्रति हमारे मनमें अप्रीत्या हो, तो अुसका कुछ असौमें शमन होनेका सन्तोष हमें मिलता है। अिसके सिवा मनुष्य जिस विषयके प्रति अद्वि दिखानेकर अुसका निषेध करता है, अुसके प्रति वह कितना ही तिरस्कार दिखानेका ढांग करे या आभास पैदा करे, तो भी अुस विषयकी चर्चामें ही अुसे थोडा-बहुत रस आने लगता है। विषयोंका रस मनुष्य कभी तरहसे ले सकता है। त्यागबुद्धिसे किये गये वर्णन-चिन्तनमें अुपर अुपरमे देखने पर रसानुभव न लगता हो, तो भी सूक्ष्मतासे जाच करने पर पता चलेगा कि मनुष्य जिस निमित्तमे भी रसानुभव लेता हुआ दिखायी देता है। और बिल्कुल पहले ही मौके पर न हो, तो भी ज्यों-ज्यों विषयकी चर्चा बढ़ जाती है, त्यों-त्यों अुममें रस पैदा हुआ बिना नहीं रहता। चित्तका यह धर्म है। अिसमें विद्वान-अविद्वान, सज्जन-दुर्जन, साधक और साधारण मनुष्यका भेद नहीं है।



जिस विषयकी तरफ हमारी प्रकट या सुप्त वृत्ति होती है उस विषयकी हमें प्राप्ति न हो, तो जिसे होती है उसके प्रति हमारे मनमें क्रोध और किसी भी अपायसे क्रोध शान्त न हो तो ओर्ष्या निन्दाके कारण और मत्सर पैदा होते हैं। अिन सबकी उत्पत्ति अभिलाषासे रसवृत्तिकी होती है। जहाँ अभिलाषा ही नहीं होती, वहाँ दुःख जागृति नहीं होता, क्रोध नहीं होता और मत्सर भी नहीं होता। मानव-प्रकृतिके अिस मनोभ्रमसे आप जान सकेंगे कि दूसरोंके पतनकी हम निन्दा क्यों करते हैं और अपनेको पतनसे बचानेके लिये हमें क्या करना चाहिये। अपनी और समाजकी नीतिकी रक्षा करनेकी जिम्मेदारी हम सब पर है। मगर उसे पूरा करनेका मार्ग निन्दा या व्यर्थ चर्चा नहीं है। अँसा करके हम अपनी रसवृत्तिका पोषण करते हैं। शब्दमें कम सामर्थ्य नहीं है। रसवृत्तिको अुत्तेजित करने और किसी अदामें उसका शमन करनेका सामर्थ्य शब्दमें है। दैवयोगसे प्रत्यक्ष पतनकी हमारी परिस्थिति न हो, तो भी हम दूसरी जिन्दियोंको निन्दा द्वारा अपवित्र ता करते ही हैं।

निन्दासे हममें और समाजमें अनेक दोष पैदा होते हैं। अिससे अिन छोटे बच्चोंकी समझमें यह विषय नहीं आता, अुनके मनमें भी उसके बारेमें अिज्ञाता पैदा होती है। अिसके कारण बचपनसे ही अुनके मन पर बुरे सस्कार पड़ते रहते हैं। जिस विषयके बारेमें व्यक्तिगत, पारिवारिक या सामाजिक नीतिमत्ताकी दृष्टिसे मौन रखना ही श्रेयस्कर है, अँसे विषयकी चर्चासे स्त्री-पुरुष सबके मनमें अेक प्रकारकी असम्यता पैदा होती है। वह असम्यता ही मनुष्यकी अुन्नतिमें बाधक और अव-  
नतिमें सहायक बनती है। अिसलिये अिन सब बातोंसे आप दूर रहे।

हरअेक व्यक्तिमें अच्छे और बुरे दोनो प्रकारके संस्कार — कोअी प्रकट रूपमें — होते हैं। वे हममें बीजरूपमें रहते ही हैं। जब हम किसी नैतिक दुर्घटनाके विषयमें सुनते और चर्चा करते हैं, तब हममें कँसी वृत्तिया जाग्रत होती हैं, अिसकी हमें जाच करनी चाहिये। घटनाके विषयके प्रति जब हम तिरस्कार दिखाते हैं, तब हमारे चित्तमें

सचमुच अम घटनाके प्रति तिरस्कार होता है या रस, जिसकी हमें रोज करनी चाहिये। अपने मनकी अच्छी तरह जाच किये बिना यह भेद हमारी समझमें नहीं आता, क्योंकि हमारे मनमें अनेक विषयोंके लिये प्रीति भरी रहती है। अक ओर हम अमके प्रति वैराग्य, अरुचि और निषेध दिखाते हैं, तो दूसरी ओर अमही विषयोंकी चर्चामें हमारी अम विषयो-सम्बन्धी मूल प्रीति जाग्रत होती है और वह हमें चर्चाकी तरफ अधिकाधिक रीच ले जाती है। परन्तु यह बात मूढम निरीक्षणके बिना हमारे ध्यानमें नहीं आती। जिस प्रकार निषेध और रस, दोनोंके मिश्रणमें चर्चा जारी रहती है और हरअक चर्चा करनेवालेको अंसा महसूस होता रहता है कि हम सब नीतिगुद्ध और नीतिनिष्ठ हैं। परन्तु अम बातोंके परिणामका विचार करने पर लगता है कि ये चीजें श्रेयार्थीकी अप्रतिमें अपयोगी होनेके बजाय अमकी अवनतिका ही कारण बनती हैं। विवेककी दृष्टिसे देखने पर अंसा लगता है कि अनुचित घटना-सम्बन्धी चर्चामें विषयका रस, दूसरोंके प्रति अप्रीति-मत्सर, अपनी नीतिमत्ताके बारेमें मूलभरी श्रेष्ठ भावना और दम आदि बातें ही मुख्य होती हैं।

- अंसी किरी अनुचित घटनाके मौके पर सचमुच दूसरोंका कर्तव्य सब पैदा होता है, जिसका भी विचार करनेकी जरूरत है। अनुचित घटनाका विषय बननेवाले व्यक्तिके साथ हमारा निकट घटनाके अवसर सम्बन्ध हो, हम पर अमकी विशेष नैतिक या अन्य पर हमारा जिम्मेदारी हो, हमारी या हमारे नजदीकके दूसरे कर्तव्य लोगोंकी अमके आचरणसे प्रत्यक्ष हानि की सम्भावना हो, अमके कारण समाजकी नीतिमत्ताको खतरा हो, तो अंसे प्रगट पर हमारा कर्तव्य अपरियत हो जाता है। केवल जिज्ञासा, निन्दा या अप्रति लिये अममें भाग लेनेकी जरूरत नहीं।

अनुचित घटनामें फसे व्यक्तिकी अवनतिका हमें सचमुच दुःख हो, तो क्या हम बाहर अमकी चर्चा या निन्दा करेंगे? अंसे अवसर पर निन्दा या चर्चा करनेवालेको विचार करना चाहिये कि हमारी निन्दा पतितके लड़की या लड़का, मां, बाप, बहन, भाभी या और अद्वारा अपाय कोसी हमारे घरका या निकटका व्यक्ति अंसी रिश्तियों में नहीं है होजा तो हम क्या करेंगे? दूसरोंके साथ अमकी निन्दा

और चर्चा करते फिरते या इस बातको किसीको भी सबर न लगने देकर अत्यन्त सहानुभूतिपूर्वक उस व्यक्तिको अवतारित या संकटसे हानुभूति होती बचाने और सुधारनेकी प्रयत्न करते? जहाँ गहरी सङ्कष्टतासे, अपने है, जहाँ सच्चा दुःख होता है, वहाँ मनुष्य अपनी करता है। जो प्रेमसे, दूसरोंको अवतारित या संकटसे निकालनेकी कोशिश करता है। जो अपने आपको नीतिमान मानते हैं और दूसरोंकी अवतारित नन्दासे वे आज निन्दा करते हैं, उन्होंने क्या कभी विचार किया है कि मैंने अग्रे दुःख तक बितनोंका सुधार कर सके हैं? जिनकी अवतारित प्रेमकी दो बातें होता है, उनमें से एकसे भी कभी हृदयपूर्वक, भावनापूर्वक, अनुताप और कहनेका मौका उन्हें याद आता है? उनका हृदय करुणा, मानव-प्रकृति; पवित्रतासे भरनेका उन्होंने कभी प्रयत्न किया है? तब, उसके अनु-व्यक्तिके विकास, भावना और संस्कार; उसकी परिस्थिति; कभी-कभी कूल-प्रतिकूल संयोग; उसके पतन और अभ्युदयके कारण पैदा होनेवाली होनेवाली उसकी अगतिक या असहाय अवस्था; मनुष्यमें जाने और अपनी आयुगत वृत्तियाँ, जिच्छाओं और वासनाओं, उनके बाहर आणित साधनों अर्थात् अधिक जल्द से पूरी करनेके आवश्यक सरल और प्रा-और व्यक्तिगत और मार्गका अभाव; मनुष्यकी सामाजिक, कौटुम्बिक — जिन सबका अवस्था; जीवनमें अनेक प्रकारसे होनेवाली परेशानी नेसे पहले कोई विचार किसी भी अनुचित घटनाके मौके पर निन्दा कर करता है?

नीतिमान समझे जानेवाले मनुष्योंको हमेशा प्रा-तेकूल परिस्थि-तियोंमें से गुजरनेका मौका आया होता, तो वे नीतिमान रह पाते या नहीं इस बारेमें शका ही है। मनुष्यकी स्थितिका आधार पतितके प्रति ज्यादातर अनुकूल-प्रतिकूल संयोगों पर, धन करना है, अनुकम्पा और होता है। इसीलिए जिसे श्रेयकी साधन और अच्छा अपने विषयमें उसे सदा सद्व्यवसाय, सद्वाचन, सत्तुष्ट होकर कभी निरहंकारिता वातावरण बनाये रखना चाहिये। किसी कारणसे प्रतिकूल संयोगोंमें नहीं पड़ना चाहिये। तब निकल जाना सा अवसर आ ही जाय, तो उससे भरसक जल्दी बाहर

चाहिये। बाहर न निबन्धा जा सके तो अगने समय तक अत्यन्त जाग्रत और सदागमव भर्त्तासमें रहना चाहिये। अगमें भूल की जाय या अनजाने हो जाय, तो अमुका बुरा परिणाम छोटे-बहुत अगमें मनुष्य पर हुआ बिना नहीं रहता। कैसे साधनोंमें, बच और बिग तरीकेसे मनुष्यकी दुर्नृतियां जाग्रत होकर अगने विपरीत परिणाम तक घसीट ले जायगी, अगका कोअरी ठिकाना नहीं। अगलिअे अपनी नीतिमत्ताके धारमें किगीको अहकार नहीं रखना चाहिये। दूगरोंके प्रति मदा अनुबन्धा रखनी चाहिये। शक्ति हो तो गहृदय बनकर किगीको पतनमें घसानेकी कोशिश की जाय। ऐतिनि अगने नीच गमसवर अग पर श्रेय न किया जाय, और दिलमें भी हमें कभी अंगमा न लगना चाहिये कि अपने पतनमें वह सुखी हुआ है। सुखी हुआ अंगमा लगे तो ही अगके प्रति अीर्ष्या और मत्सर पैदा हो सकता है। ऐतिनि अंगमा लगे कि अगका सचमुच पतन हुआ है, तब तो हमारे चित्तमें अगके लिअे दया ही अत्यन्त होगी।

अगीके भाष आपको अेक और महत्त्वकी बात बताता हूं। अिस आसामे कि आपकी अोरमें अिस मामलेमें कोअरी अुपाय मिल जायगा, कोअरी व्यक्ति भोलेपनमें आपसे अपने पतनके प्रसंग धवर्णेन्द्रियकी और अगके कारण कहने लगे, तो आपमें अपनी शक्ति वृत्तिकी शुद्ध रखते हुआ दूसरोको सलाह देकर बचानेकी शक्ति नहीं है अैसा जानकर वे बातें आप न सुनें। यह ध्यानमें रखिये कि वह शक्ति आपमें नहीं है। आपमें अतनी दया न हो, आपको यह भरोसा न हो कि आप अपना चित्त शुद्ध रख सकेगे, तो अैसी हालतमें अुस तरहकी बातें सुननेसे न बचनेमें अविवेक और अर्पण है। और सुननेकी अिच्छा होनेमें मोह और रसवृत्ति है। अिस मोहमें आप फमेंगे, तो अगसे निकलना आपके लिअे मुश्किल हो जायगा। फिर आपकी अुन्नतिकी अिच्छा और तत्सम्बन्धी प्रयत्न दोनों वही खतम समक्षिये। अैसी बात अेक बार भी सुनेगे, तो आपका मोह जाग्रत हो जायगा। वह मोह आपको अुस मार्गमें आगे ही आगे धकेलेगा। दूसरोको तारनेकी शक्ति तो आपमें कभी न आवेगी, अुलटे वह मोह आपको ही दममें डाल देगा और दूसरोंमें अैसा

भ्रम पैदा करनेकी प्रेरणा देगा कि आपमें ऐसी तारक-शक्ति है। जिसमें भी स्विचोत्ते ऐसी बातें सुननेका मोह और रस आपको होने लगे, तो आपके ध्यानमें यह बात नहीं आवेगी कि यह भी ठेक प्रकारका विलास है, और ध्यानमें आ भी जाय तो आप उसे छोड़ नहीं सकेंगे। आगे चलकर आपकी रसवृत्तिका पोषण और समन किसी प्रकार होता रहेगा। अगे बाहरसे आप कैसा भी अुदात्त नाम दें, आपका हृदय सारी वस्तु-स्थिति अच्छी तरह जानता होगा। परन्तु सदाकी आदतके कारण अुससे छूटनेकी आपकी शक्ति भी धीरे-धीरे नष्ट हो जायगी। जितना ही नहीं, जिस आदतके कारण आपकी ऐसी हालत हो जायगी कि रोज़ कोभी न कोभी ऐसी बात सुने बिना, जिस विषयका हर पहलूसे चिन्तन किये बिना, आपको चैन नहीं पड़ेगा। जिस विषयमें आपके सामने कोभी बात न करेगा, तो आप जान-बूझकर यह विषय छोड़ेंगे और ऐसी कोशिश करेंगे कि दूसरोंको भी अुसमें भाग लेना पड़े। आपकी स्थिति ब्यसनी मनुष्यकी-सी हो जायगी; और अपने आपको और दूसरोको जिस बातका झूठा आभास कराते रहेंगे कि आप बड़ी-बड़ी मानसिक सौर्जे करनेके प्रयत्नमें हैं। परन्तु यह सब भ्रांति है। यह शुद्ध जीवन नहीं और न शुद्ध जीवन बनानेका मार्ग है। जिसे अपनी व्युत्पत्तिकी परवाह है, वह ऐसे मार्ग पर कभी नहीं चलेगा। दुनियाके पापकृत्य और अुनका अिति-हास सुननेकी हमें क्या जरूरत है? दुर्गंधके कुओंमें गिरकर हम क्या बूँद निकालेंगे? हम पर अुसकी कौनसी जिम्मेदारी है? हमें किसीकी निन्दा करनेकी जरूरत नहीं है, किसीके दुष्कृत्योंकी चर्चा करनेकी जरूरत नहीं है; और न जगतके अुद्धारके लिये किसीके दुराचरणका हाल सुननेकी जरूरत है। कारण, जिससे किसीका भी सुधार या अुद्धार नहीं होता। हां, हमारी अपनी दुर्गति निश्चित रूपसे होती है। जिसीलिये धैर्यापों साधकको जिस विषयमें सदा सावधान रहना चाहिये और निन्दा या दुष्कृत्योंकी चर्चामें कभी नहीं पड़ना चाहिये।

(दैनिक प्रवचनसे)



## विवेक और साधना

लेखक : केदारनाथ

संपा० किशोरलाल मशहवाला; रमणीकलाल मोदी

यह पुस्तक वेदान्त, भक्ति, ध्यान, योग-साधना, मित्रि, साक्षात् तप, वैराग्य आदि विषयोंके जिज्ञासुओं और साधकोंको भी विवेककी क पर परखा हुआ सच्चा मार्ग बतावेगी और सीधा-सादा, सदाचारी तथा कुटुम्ब, समाज व देशकी सेवाका जीवन बितानेके अछिछुक ससारियोंको भी रुढ़िवाद और अंधध्रुवासे ऊपर उठाकर विवेकका रास्ता दिखावेगी। इसमें लेखकने जगह-जगह इस बात पर जोर दिया है कि सद्गुणोंकी वृद्धि करके मानवताका विकास करना ही मनुष्य-जीवनका सर्वोच्च ध्येय और चरम सार्थकता है।

कीमत ४.००

डाकवर्च १.१५

## संसार और धर्म

लेखक कि० घ० मशहवाला; अनु० महेन्द्रकुमार जैन

इस पुस्तकमें श्री किशोरलाल मशहवालाने अपने मार्मिक और मौलिक ढंगसे जिन विषयोंकी विशद चर्चा की है, वे मुख्यतः ये हैं : १. धर्म और तत्त्व-चिन्तनकी दिशा अंक हो तभी दोनों मार्थक बनते हैं; २. कर्म और उसके फलका नियम केवल वैयक्तिक नहीं, बल्कि सामूहिक भी है; ३. मुक्ति कर्मके विच्छेदमें या चित्तके विलयमें नहीं, परन्तु दोनोंकी उत्तरोत्तर शुद्धिमें है; ४. मानवताके सद्गुणोंकी रक्षा, पुष्टि और वृद्धि ही जीवनका परम ध्येय है। पुस्तकके आरम्भमें प्रसिद्ध तत्त्वचिन्तक पंडित मुत्तलालजीकी 'विचार-कणिका' तथा अन्तमें श्री केदारनाथजी जैसे माधुपुर्यकी 'पूति' ने पुस्तककी उपयोगितामें और भी वृद्धि कर दी है।

कीमत २ ५०

डाकवर्च १.००

नवजीवन ट्रस्ट, अहमदाबाद-१४

